



Recetario

Ostomías y alimentación



Coloplast



¿Es importante la dieta para un ostomizado?

Por supuesto! Como ya habrás notado, lo que comemos impacta no sólo en nuestra salud, sino también en el débito de la ostomía. Que el mismo sea predominantemente líquido o espeso, con mayor o menor producción de gas (notaremos la bolsa más inflada) son factores que inciden en nuestra vida diaria, encuentros sociales y el descanso.

Si bien cada persona debe asesorarse con un Licenciado en Nutrición que tenga en cuenta sus hábitos alimentarios y adapte la dieta a los mismos y a la situación médica en la que se encuentre cada individuo; a continuación, se darán lineamientos básicos de alimentación para una persona que presente una ostomía.

¿Debe ser diferente la alimentación de una persona con ostomía?

Cada persona debe evaluarse individualmente. En ciertos tipos de ostomías es preciso aumentar la cantidad de ciertos nutrientes y disminuir otros para equilibrar pérdidas y lograr una buena salud.

Por otro lado, hay personas que logran comer una dieta sin restricciones, similar a la que tenían antes de su ostomía.

¿La ostomía perjudica mi alimentación?

Para nada! La persona ostomizada puede tener una dieta equilibrada, variada y gustosa siempre dentro de sus posibilidades y sin perjudicar su salud.

¿Hay algún alimento prohibido?

No! Dependiendo de la ostomía y de cómo esté funcionando habrá alimentos que es preferible evitar o comer con menos frecuencia, o en menor cantidad.



Consejos generales



Si por tu ostomía estás durmiendo poco o tenés que levantarte durante la noche:

- Adelantar el horario de la cena
- Evitar ingestas copiosas
- Disminuir la presencia de dulces y vegetales/frutas



Si tu bolsa se infla con frecuencia, es probable que haya formación de gas en exceso. Para esto, es aconsejable:

- Disminuir el consumo de azúcares
- Disminuir el consumo de coles/ verduras de hoja
- Eliminar las bebidas dulces y azucaradas



Si el débito es muy líquido:

- Restringir el consumo de agua o infusiones a 1 litro/día
- Hidratarse a base de bebidas de hidratación (sales de hidratación de la OMS)
- El consumo de líquido debe ser fraccionado, de a sorbos a lo largo del día
- Agregar sal a las comidas
- Evitar bebidas con azúcar o deportivas
- Alejar el consumo de líquidos en las comidas principales
- Consumir alimentos de fácil digestión: carnes, pastas, huevo, quesos



Opciones de delivery



Ileostomía

Colostomía

Sushi (con pescado cocido tipo atún)	 Sin alga	 Todas
Hamburguesas	 Simple, o Con queso, jamón	
Pizza	 Mozzarella, jamón, huevo	 Todas
Empanadas	 Jamón y queso Espinaca y queso Calabaza y queso	 Todas
Milanesas con Puré (Papas/Batatas)		
Pastas	 Salsa fileto, 4 quesos, crema, aceite o manteca. Con queso de rallar.	
Parrilla	 Evitar ensaladas de hojas	
Helado	 2 bochitas o 1 compotera Sin frutos secos Gustos simple	 Evitar grandes cantidades

* Estas sugerencias se pueden aplicar en personas con débitos controlados y sin otros problemas de salud asociados.

Referencias:

-  Sin inconvenientes
-  Con precaución
-  Evitar



¿Qué comer en eventos?





¡Con moderación!



Papas fritas



Salchichas



Snacks



Carnes de todo tipo



Chizitos



Helado



Quesos



Torta



Fiambres



Gaseosas diet



Pan



Gaseosas comunes



Pizza



Maní

* Estas sugerencias se pueden aplicar en personas con débitos controlados y sin otros problemas de salud asociados.



Recetario

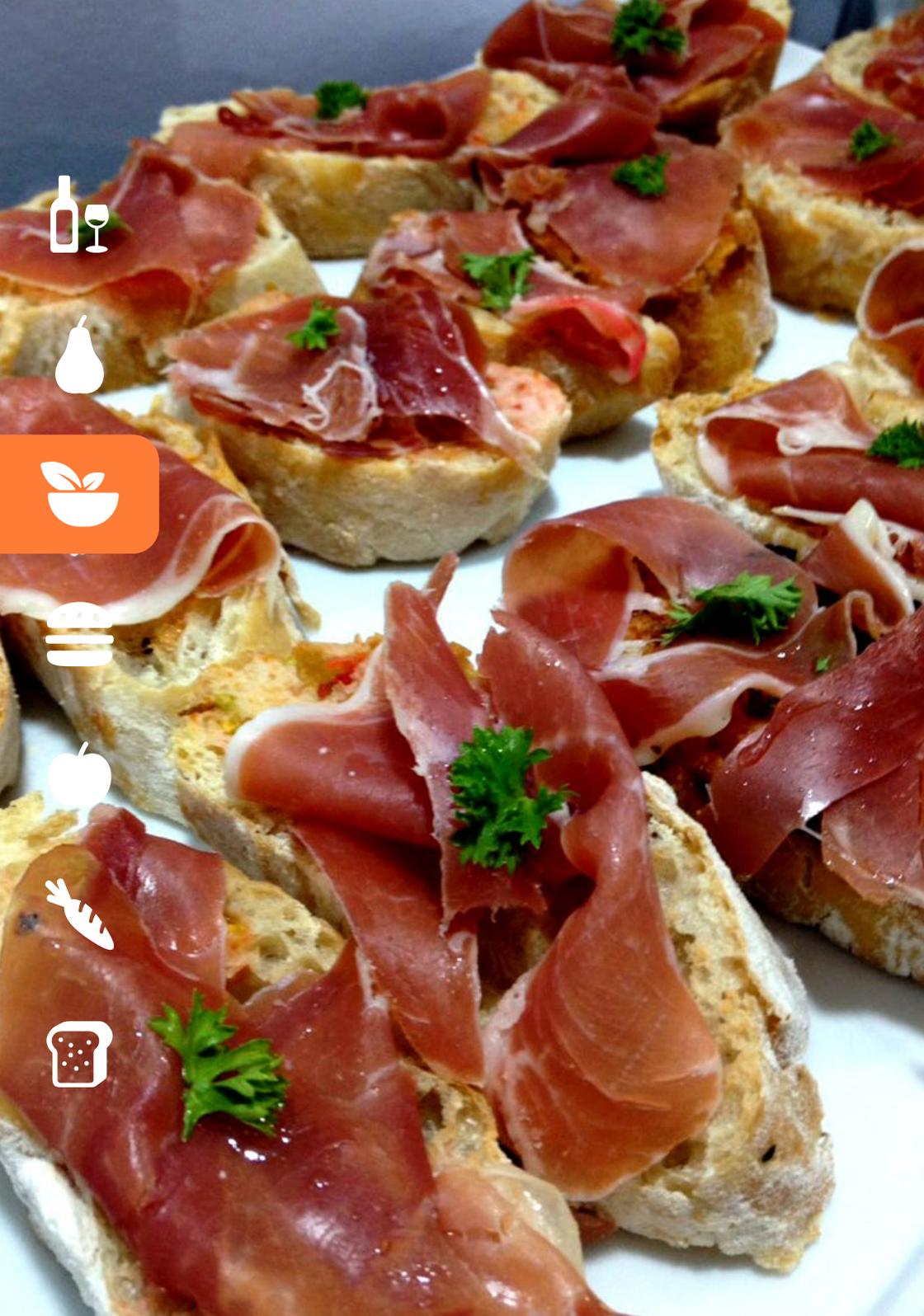


Algunos de los aspectos de la vida cotidiana que se ven afectados en la persona con una ostomía son aquellos relacionados con la alimentación. Entre los mismos, las personas ostomizadas suelen referir la omisión de comidas, realizar ayunos por largos períodos, restricciones innecesarias;

o bien, el pobre acceso a información profesional sobre las pautas necesarias para lograr una alimentación equilibrada y completa ante estas circunstancias.

Debido a ello es que ideamos este **recetario, con el objetivo de lograr una buena salud digestiva, maximizando el sabor de las comidas y adaptando preparaciones sencillas de cocinar o incluso opciones para comer fuera de casa**, lo cual se traduce en una mejoría en la calidad de vida de la persona con ostomía..





Entradas

BRUSQUETAS

Ingredientes

- Pan blanco
- Orégano, sal
- Aceite de oliva
- Queso fresco
- Jamón crudo
- Tomate sin piel ni semillas

Paso a paso

Cortar el pan blanco en rodajas

•
Condimentar con sal, orégano y aceite de oliva

•
Desecar al horno

•
Agregar queso fresco cortado en cubos, una rodaja de tomate, jamón crudo

•
Hornear a fuego mínimo hasta que el queso se gratine

•
Retirar y servir

DIPS DE VEGETALES

Ingredientes

- Se pueden utilizar diferentes vegetales, en este caso usaremos calabaza y zanahoria cocida
- Queso untable descremado
- Aceite de oliva (1 cucharadita)

Paso a paso

Procesar el vegetal cocido

•
Mezclar con queso untable

•
Agregar aceite y sal

!

Próbalo utilizar otros vegetales, quedan exquisitos con remolacha cocida, palta bien madura, arvejas procesadas. Es una opción saludable para comer en una picada, para untar con tostadas saladas o talitas de queso.

ROLL DE QUESO Y VEGETALES

Ingredientes

- Huevo
- Queso de máquina
- Tomate sin piel ni semillas
- Zapallito/berenjena sin piel ni semillas cocido previamente (*horneado es una buena opción*) cortado en tiras (*en juliana*)

Paso a paso

En una sartén a fuego mínimo colocar el queso de máquina en fetas y el huevo batido. Se espera hasta que se coagule el huevo

•
Agregar el tomate en fetas, las tiras de vegetales (zapallito/berenjena) y por encima nuevamente pedacitos de queso de máquina

•
Ir enrollando con una espátula de forma cuidadosa

•
Servir

TORTILLA DE ESPINACA A LA NAPOLITANA

Ingredientes

- Espinaca sin tallos
- Huevos
- Condimentos (sal, orégano)
- Puré de tomate
- Queso fresco

Paso a paso

Cocinar la espinaca (*si es a vapor mejor así conservamos mayor cantidad de vitaminas y minerales*)

•
En un bowl, mezclar la espinaca cocida con el huevo batido y condimentos

•
Cocinar en sartén previamente pincelada con aceite

•
Dar vuelta al encontrar el huevo coagulado

•
Agregar el puré de tomate, queso y orégano

•
Esperar a que se gratine el queso

•
Servir

CANASTITAS

Ingredientes para la masa

- Harina de trigo: 9 cucharadas soperas
- Agua: 9 cucharadas soperas
- Aceite: 6 cucharadas soperas (el de oliva brinda un sabor especial, se recomienda)
- Sal: a gusto

Paso a paso

En un bowl, colocar la harina de trigo

•

Realizar un hueco en el medio, colocar la cantidad mencionada de aceite y sal a gusto

•

Luego agregar de a poco el agua e ir mezclando con una cuchara hasta obtener la masa.

•

Amasar un poco, estirar con palote y enfriar en la heladera 15 minutos

•

Es la receta base para preparar la masa de tarta. Con un molde (si no dispone del mismo, se puede usar un vaso) se obtienen varias tapas de canastita

Posibles rellenos

Espinaca / Acelga (retirar previamente los tallos/pencas) con queso untable descremado o fresco gratinado

•

Puré de calabaza y queso

•

Atún, tomate y huevo

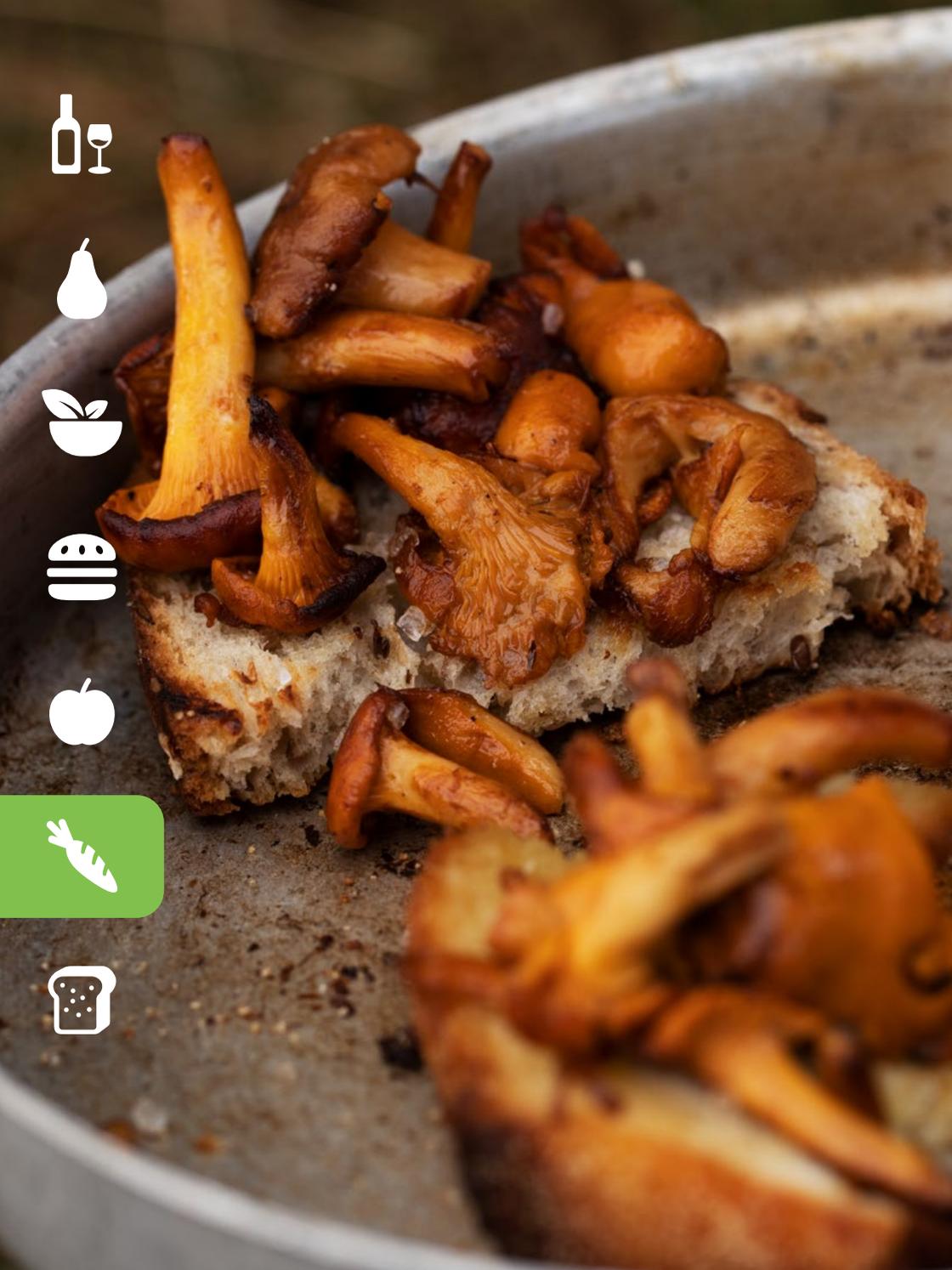
•

Jamón, queso, tomate y albahaca

•

Zapallito, zanahoria y huevo





Platos principales

CARNE AL HORNO A LA MOSTAZA CON PAPAS RÚSTICAS

¿Cómo preparamos las papas?

Ingredientes:

- Papas
- Harina de maíz (polenta)
- Condimentos suaves (orégano, perejil)
- Sal

Paso a paso

Pelar y cortar las papas en bastones

•

Pasar las mismas por cantidad suficiente de aceite neutro, condimentos suaves y sal

•

Espolvorear con harina de maíz

•

Hornear a fuego medio



Y ahora es el turno de la carne. ¿Qué necesitas?

- Carne (preferir cortes magros como tapa de nalga, bola de lomo, lomo)
- Aceite de oliva
- Mostaza
- Sal

Paso a paso

- Retirar la grasa visible del corte de carne
- Salpimentar
- Agregar un chorrito de aceite de oliva mezclado con la mostaza *(depende del tamaño de la porción de carne la cantidad, pero lo necesario para pincelar toda la pieza, de ambos lados)*
- Se puede cocinar al horno en una fuente o si te desea más tierno en una bolsa para horno
- Cocción a T 180° hasta que se encuentre bien cocido *(dependiendo del tamaño de la pieza entre 35-50 minutos)*

Combinar ambas preparaciones. Una delicia!

BROCHETAS DE POLLO CON VEGETALES

¿Qué necesitas?

- Pechuga de pollo
- Zucchini, calabaza, berenjena, papa
- Condimentos suaves
- Sal

Paso a paso

Cortar el pollo en dados y los vegetales en rodajas

•
Ir intercalando el pollo y los vegetales a lo largo de los palillos

•
Condimentar. Se puede pincelar con aceite

•
Llevar a horno, ir girando hasta que se encuentre cocido y dorado por ambos lados

Es una opción ideal para acompañar con arroz blanco!

MILANESA DE MERLUZA CON TORRE DE BERENJENAS

Empecemos con la milanesa...

Una forma distinta y gustosa es elaborarla a base de polenta o copos de maíz sin azúcar triturados

¿Qué necesitas?

- Filet de merluza
- Polenta o copos de maíz triturados
- Huevo
- Sal perejil

Paso a paso

- Pasar el filet por huevo
- Empanar en polenta o copos de maíz
- Hornear hasta que se encuentre dorado de ambos lados
- *Opción: se puede gratinar con queso fresco*

Para la torre de berenjena...

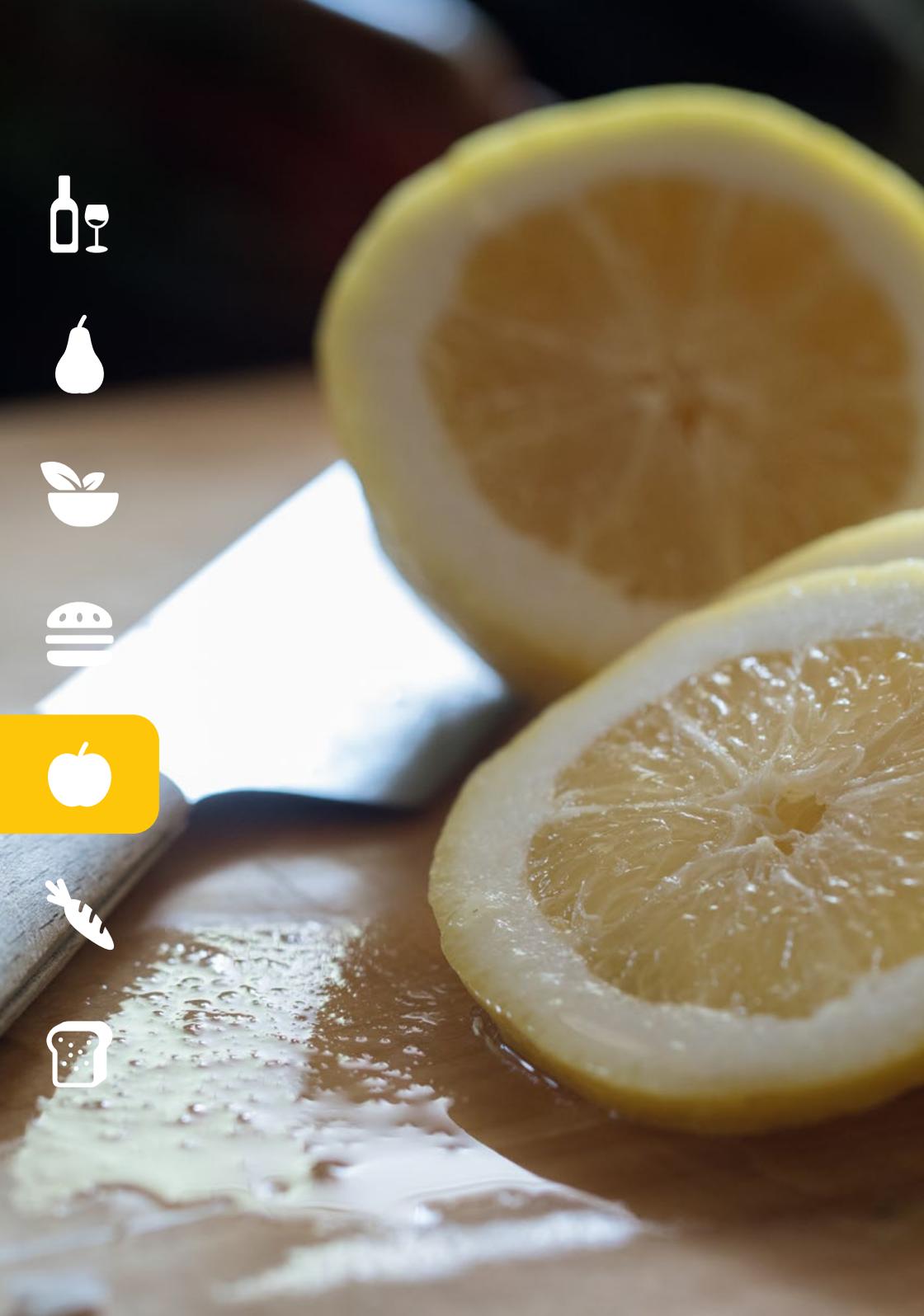
¿Qué necesitas?

- Berenjenas peladas sin semillas
- Tomate sin piel ni semillas
- Queso en hebras o de máquina
- Huevo batido
- Condimentos suaves
- Sal

Paso a paso

- Cortar las berenjenas peladas sin semillas en rodajas finas y hervirlas durante 3 minutos. Retirar y escurrir.
- En una fuente tipo pirex, colocar una hilera de rodajas de berenjena.
- Luego, agregar por encima otra hilera de rodajas de tomate y queso de máquina/o en hebras
- Repetir la secuencia 1 o 2 veces más dependiendo el alto de la torre que desee.
- Por último, colocar por encima el huevo batido (se pueden usar 2 o 3 unidades si se desea obtener una torre alta)
- Hornear a fuego moderado hasta que se gratine el queso y solidifique el huevo





Postres

TARTA DE DURAZNOS

Ingredientes para la masa

- 10 cucharadas soperas de harina leudante
- 5 cucharadas soperas de aceite neutro
- 5 cucharadas soperas de azúcar
- 1 huevo
- Esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

Ingredientes para el relleno con crema pastelera

- 250cc de leche baja en lactosa
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 2 yemas
- Ralladura de 1 limón
- 2 cucharadas de maicena
- Duraznos en almíbar diet

Masa: Paso a paso

- Directamente en una sartén de 24cm incorporar el huevo con el azúcar, aceite y esencia de vainilla.
- Luego, incorporar las harinas con la pizca de sal de a poco y formar una masa.
- Pueden dejar descansar en la heladera durante 20-30 minutos.
- Estirar la masa en la sartén y llevar a fuego corona durante 15 minutos

Cómo obtener la crema pastelera?

- Calentar la leche con la cáscara de limón
- Por otro lado, en una cacerolita mezclar las yemas con el azúcar y la maicena. Verter la preparación anterior y llevar a fuego mínimo hasta que espese revolviendo en forma constante.
- Una vez lista, esperar a que enfríe y colocar sobre la masa.
- Decorar con rodajas de duraznos y listo!!

Tener en cuenta MODERAR la porción!

HELADOS CASEROS NATURALES

¿Qué necesitas?

- Duraznos en almíbar diet o natural sin piel congelado
½ de taza
- Banana congelada
½ unidad
- Queso unttable descremado 1 cucharada sopera

Paso a paso

Cortar las frutas en trozos y llevarlas al freezer por lo menos 2 horas

•

Procesar la fruta con la cucharada de queso unttable

•

Y helado listo!!



TORTA INVERTIDA DE MANZANA

¿Qué necesitas?

- 2 huevos
- 10 cucharadas de azúcar soperas (5 para la preparación y el resto para el caramelo)
- 10 cucharadas soperas de aceite
- 10 cucharadas de leche baja en lactosa
- 10 cucharadas soperas de harina leudante
- Esencia de vainilla
- 1 manzana grande pelada

Paso a paso

- Batir los huevos con el azúcar y aceite
- Agregar la leche y esencia de vainilla a gusto. Continuar batiendo
- Incorporar la harina y batir hasta obtener el “punto letra” que al levantar el batidor se pueda escribir
- Hacer un caramelo sobre la base de una fuente tipo pirex (para cocinar al horno) o esen (en hornalla). Agregar las rodajas de manzana por encima del caramelo
- Volcar la preparación y cocinar a fuego bajo hasta que al pinchar el cuchillo en la preparación, el mismo salga limpio.

Siempre tener en cuenta MODERAR la porción!







CARROT CAKE

¿Qué necesitas?

- 150 g. de harina leudante
- 70 g. de azúcar
- 300 g. de zanahoria rallada
- 50 cc de aceite neutro
- 2 huevos
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Ralladura de 1 naranja
- 1 pizca de sal

Paso a paso

- Batir los huevos, aceite y azúcar hasta obtener una consistencia cremosa.
- Agregar la zanahoria rallada bien fina y la ralladura de naranja.
- Cuando esté todo bien integrado, agregar los ingredientes secos (harina, polvo de hornear y sal) y mezclar con movimientos envolventes para no perder el aire de la preparación.
- Agregar en una budinera previamente enmantecada y enharinada.
- Hornear a fuego mínimo durante aprox 45-50 minutos hasta que al introducir un cuchillo, el mismo salga seco.





Lic. Drozd Verónica

Licenciada en Nutrición UBA -MN.5199
Nutricionista de planta del GCBA en
Hospital de Gastroenterología Dr.
Bonorino Udaondo.

Concurrencia completa de Nutrición del
GCBA en Hospital de Gastroenterología.
Dr. Bonorino Udaondo.

Ex Becaria de Investigación del GCBA.
Co- autora de Trabajo de Investigación
titulado “Hábitos Alimentarios de
pacientes con ileostomías”

Lic. Denise Veissetes

Licenciada en Nutrición UBA -MN.6626
Instructora de residentes del GCBA con
sede en el Hospital de Gastroenterología
Dr. Bonorino Udaondo

Residencia completa de Nutrición del
GCBA en Hospital Zubizarreta
Docente Universitaria para la carrera de
Licenciatura en Nutrición UBA

Co- autora de Trabajo de Investigación
titulado “Hábitos Alimentarios de
pacientes con ileostomías”





@nutricionyostomias



Coloplast®
Activa Plus

Cualquier consulta o sugerencia comuníquese con nosotros.
¡Estamos para asesorarlo!

Asesoramiento Gratuito

0800 777 7008



Coloplast

Coloplast de Argentina S.A
Bouchar 547 Piso 8
C1106ABG Buenos Aires
Teléfono: (011) 3985-5900
www.coloplast.com.ar

 /ColoplastAR